

5か月になったら離乳食を始めましょう

乳児期は少しずつ食べ物に親しみながら飲み込むことや噛むことを体験し、家族とおいしく食べた満足感を体験することで食べる意欲が育ちます。

離乳食についてもっと詳しく知りたい方や動画についてはこちらをご覧ください

葛飾区ホームページ

「離乳食の進め方」



葛飾区公式YouTubeチャンネル

「離乳食の進め方と気をつけてほしいこと」



「5, 6か月頃の離乳食」



「7, 8か月頃の離乳食」



「9~11か月頃の離乳食」



Q. どうして離乳食が必要な？

A. 赤ちゃんは成長とともに母乳やミルクだけでは栄養が足りなくなります。そのため、食べ物から栄養をとれるように、少しずつ練習する必要があります。

Q. 開始の時期とサインは？

- ・生後5, 6か月頃
- ・首がしっかりする
- ・食べたそう
- ・舌でスプーンを押し出すことが少なくなる

Q. はじめは何をあげる？

お米のつぶしがゆ 野菜のペースト



粒が残らないように、なめらかにすりつぶしたポターージュ状にします。

Q. 開始から1か月頃までの増やし方は？



A. 小さじ1杯程度の少量から始め、少しずつ量と種類を増やします。

1か月後の目安は
子ども茶碗1/3杯くらい
次の食品を試します
(1種類1さじずつ)

Q. あげる時間や回数は？

授乳と離乳食の時間 (一例)

A. 開始後1か月は、日中の同じ時間に1日1回

時 間	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (7~8か月頃)	離乳後期 (9か月~11か月頃)	離乳完了期 (12か月~18か月頃)
午前 6時頃	母乳又は 育児用ミルク (1日0~2回)	母乳又は 育児用ミルク	母乳又は 育児用ミルク	母乳 7時頃
午前 10時頃	離乳食+ 母乳又は育児用ミルク	離乳食+ 母乳又は育児用ミルク	離乳食+ 母乳又は育児用ミルク (母乳に減らしていく)	朝食 12時頃
昼 14時頃	母乳又は 育児用ミルク	離乳食+ 母乳又は育児用ミルク	離乳食+ 母乳又は育児用ミルク (母乳に減らしていく)	母乳 牛乳
夕 18時頃	母乳又は 育児用ミルク	母乳又は 育児用ミルク	離乳食+ 母乳又は育児用ミルク (母乳に減らしていく)	夕食 18時頃
夜 22時頃	母乳又は 育児用ミルク	母乳又は 育児用ミルク	母乳又は 育児用ミルク	母乳・育児用ミルクは 徐々にやめていき、夜は 飲まさない

離乳食の後は母乳(ミルク)でおなかいっぱいに

注意

1歳未満では乳児ポツリヌス症を防ぐために「はちみつ」や「はちみつを含む食品」は与えないでください。

1歳半頃の食事

卒乳して活動量が増える時期。十分に遊んで「おなかがすいた」感覚を持つことで、食べることへの興味が育ち、食の体験が広がっていきます。



「幼児期の食事」

1日にとりたい食品の目安量

 ごはん 子ども茶軽く2杯 食パン 1枚	 肉 20g 魚 20g 卵 1/2個 豆腐 50g (1/6丁)	 緑黄色野菜 50g その他の野菜 100g いも 30g
---	---	---

食べる量は個人差があります。他の子と比べないで。

1日3食、**主食・主菜・副菜**を組み合わせます

大人の料理よりも薄味にし、少量の油も使えます。

主食・主菜・副菜のほかに、これらも食べます。

 牛乳・乳製品 300ml 果物 100g

食事で気を付けたいポイント

皆と一緒に食べたいよ！

家族と一緒にの食卓。
 色々な料理に興味を持ち、大人の真似をしてマナーも学びます。



苦手な食べ物がある！

パサパサ、ボソボソするものや葉もの野菜などは苦手です。
 水分やトロミを加えるなどの調理の工夫を。



与えたくないもの

- ・生もの・味の濃いもの
- ・ピーナツなど誤嚥しやすいもの
- ・こんにやくゼリーなど、のどに詰まりやすいもの



食事量が多い？少ない？

食事量が多い場合
 早食いや丸のみにならないよう食材の大きさや固さを見直して口を動かして食べる練習を



食事量が少ない場合
 食事時にしっかりお腹を空かせる生活リズムに。



食事量には個人差があります。成長曲線のカーブに沿って伸びていれば大丈夫。

おやつ(間食)は食事の不足を補うものを

子どもは体が小さく1度に食べられる食事量が少ないため、3度の食事だけでは必要な量がとれません。

おやつはお菓子ではなく、軽い食事にして不足を補えるようにしましょう。食事に差し支えないよう、時間や量にも気を付けましょう。

おやつの時間と量 …年齢と活動量で考えます



回数の目安

2歳までは、午前と午後1回
3歳以降は、午後1回

遊びに夢中だったり、卒乳直後は、この限りではありません。

おやつはいつから？

離乳食を1日3食しっかり食べられ、卒乳してからあげましょう。

何をあげれば良い？

乳製品・果物・芋類などがおすすめです。
単品より組み合わせてあげましょう。

例えば

- ・いちご(2、3個)とヨーグルト(小1個)
- ・サンドイッチ(小1切れ)と牛乳(コップ半分)
- ・ふかし芋(1切れ)とお茶



おやつの目安量は

1日の中で

約100～200kcal

味の濃いお菓子やジュースはなるべく控えましょう。

市販のお菓子の場合は、栄養成分表示等を確認し、量に注意しましょう。



栄養成分表示(例)

1袋(60g) 当たり	
エネルギー	336kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.6g
炭水化物	32.3g
食塩相当量	0.7g

のどが渴いたら

お茶や水を飲む習慣をつけましょう



食生活相談を実施しています

電話相談は随時ご利用いただけます。

乳幼児期のお子さんの食事について、保健センターで予約制で実施しています。お申し込みは電話、またはこちらから

<https://logoform.jp/form/Ehiz/79717>



青戸保健センター 03-3602-1284
金町保健センター 03-3607-4141

新小岩保健センター 03-3696-3781
水元保健センター 03-3627-1911